أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض النواحي النفسية والخططية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية

الباحثان
د. محمود حسني الأطرش
أ.د. هاشم أبراهيم

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض النواحي الخططية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية.

تكونت عينة الدراسة من (١٥) لاعب للمجموعة التجريبية ،و(١٥) لاعب للمجموعة الضابطة لعام ٢٠٠٨م وللفئة العمرية(١٥-١٧) سنة، وقد اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية . واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وقد أشارت النتائج إلى أن هناك تأثير ايجابي دال إحصائيا للبرنامج المقترح على تنمية المهارات الخططية والنفسية لدى عينة الدراسة . وفي ضوء نتائج الدراسة واستنتاجاتها يوصي الباحث بتركيز التدريب على المهارات النفسية وبصفة خاصة الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه والثقة بالنفس لما لها من دور بالغ الأهمية في زيادة فاعلية الأداء سواء في التدريب أو المنافسات.